

STUNDENPLAN

PURE EMOTION CONVENTION AM 31. JANUAR 2026 IN KREFELD

	EINLASS: 8:30	09:30 - 10:30	10:45 - 11:45	12:00 - 13:00		13:45 - 14:45	15:00 - 16:00	16:15 - 17:15
AREA 1 STEP PUR		CARLOS RAMIREZ SPANISH STEP L 2-3	ALESSIA PICCININI Step & Style L 2-3	CHRISTOS GABRIEL Dance Step L 2-3		KATHARINA HERBERT Dance Step L 2-3	CARLOS RAMIREZ VERTICAL STEP L 3	ALESSIA PICCININI Step'n'Beat L 2-3
AREA 2 FUNCTIONAL & MORE		SANDRA BURDET Power Yoga L 4 ALL	KATHARINA HERBERT Dance Aerobic L 2	JUTTA SCHUHN BBP meets Balance Pad L 4 ALL AIREX	PAUSE	MELANIE KLABUHN Yoga Flow meets Balance Pad L 4 ALL AIREX	JUTTA SCHUHN Vitality Workout powered by Livadur Level 1-3 	
AREA 3 DANCE & MORE		CHRISTOS GABRIEL Dance Glamstyle L 4 ALL	MELANIE KLABUHN Pilates meets Functional L 4 ALL	CARLOS RAMIREZ AEROBIC & DANCE L 2		ALESSIA PICCININI Dance with Power L 2-3	SANDRA BURDET  DAYO Dance Yoga L 4 ALL	

Level 1 = Einsteiger / Level 2 = Mittelstufe / Level 3 = Fortgeschritten

STUNDENBESCHREIBUNG

Katharina Herbert - Dance Step

Mit ausdrucksvollen Tanz Moves und einem perfekten Aufbau wird dir eine Master Class mit einer fantasievolle Choreographie präsentiert. Ein MUSS für jeden Step Fan.

Katharina Herbert - Dance Aerobic

Dance Aerobic-Stunde, in der Aerobic-Schritte zu den ungewöhnlichen, interessanten, taenzerischen Bewegungen verwandelt werden.

Carlos Ramirez - Step Spain Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau. Erlebe Carlos in seinem Element und lass dich von ihrer positiven Energie anstecken

Carlos Ramirez Dance made in Spain - Dieses Programm mit sehr anspruchsvollen Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

Christos Gabriel - Dance Glamstyle

Mit ausdrucksvollen Tanz Moves und einem perfekten Aufbau wird dir eine Master Class mit einer fantasievolle Choreographie präsentiert. Ein MUSS für jeden Step Fan.

Allessia Piccinini - Dance Step

Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau. Erlebe Alessia in ihrem Element und lass dich von ihrer positiven Energie anstecken

Allessia Piccinini - Dance Aerobic

Dies ist eine hervorragende Gelegenheit dein Tanzvokabular mit einigen Herausforderungen zu erweitern! Jede Menge Spaß garantiert!!

Christos Gabriel - Dance Step

Erlebe eine unglaubliche Dance Step Class und lass dich von Christos mitreißen!

Jutta Schuhn - Vitality Workout powered by Livadur

Den Rest des Lebens Fit und Gesund bleiben - wohl der Wunsch von uns allen! Und dafür können wir eine ganze Menge tun. Mit diesem Programm hat Jutta ein Workout zusammen gestellt das alle Komponenten, die genau dafür wichtig sind, beinhaltet. Und das alles auch noch abwechslungsreichen Übungen, mit Power, Spaß und mit verschiedenen Leveln. Dadurch passt es für fast alle Altersgruppen. Koordination, Balance, Kraft, Ausdauer und „Kopfentspannung“ - alles vereint in einem spannenden und neuartigen Programm. Freu dich auf eine Workoutreise mit großem Mehrwert.

Jutta Schuhnn- BBP meets Balance Pad

Das Thema wohl in jedem Fitnessstudio: BBP und hier gibt es noch mehr! Hier erfahrt Ihr alles was Ihr zu diesem brandheißen Thema wissen solltet und natürlich Ideen in der Praxis gezeigt, wie Ihr die Stunden abwechslungsreich und super effektiv gestalten könnt. Jutta verbindet fordernde Übungen, die sinnvoll zusammengestellt, und für jeden umsetzbar sind, mit toller Musik und Ihrer Motivation.

Melanie Klabuhn - Pilates meets Functional

Erlebe ein ganzheitliches Training, das die fließenden, kontrollierten Bewegungen aus dem Pilates mit den kraftvollen Elementen des Functional Trainings kombiniert. Im Fokus stehen eine starke Körpermitte, bessere Haltung und mehr Beweglichkeit. Gleichzeitig trainierst du Kraft, Koordination und Stabilität für deinen Alltag. Diese Stunde ist ideal, um deinen gesamten Körper zu kräftigen, Verspannungen vorzubeugen und dein Wohlbefinden spürbar zu steigern – egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene.

Melanie Klabuhn - YOGA-FLOW meets Balance Pad

Spüre deine Kraft und innere Ruhe im Fluss! Dynamische, kraftvolle Asanas verschmelzen zu einem harmonischen Flow. Der Einsatz des Balance Pads fordert nicht nur dein Gleichgewicht und die Tiefenmuskulatur, sondern eröffnet dir auch neue Variationen in deiner Yogapaxis.

Sandra Burdet - DAYO

Dance Yoga: lässt Elemente aus Tanz, Yoga und Pilates zu einer anmutigen Choreografie zusammenfließen. Einzelne Übungen folgen direkt aufeinander, eine Position geht in die andere über. Diese Mischung löst Energieblockaden, dehnt verspannte Muskeln und strafft gleichzeitig den Körper. Bewusstes Atmen fördert die Entspannung und erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut. Lass dich von Petra und ihrem Team für DAYO begeistern..

Sandra Burdet - Power Yoga

Power Yoga ist ein ganzheitliches, ruhiges und anstrengendes Trainingsprogramm, welches speziell für die Fitness-Begeisterten entworfen wurde: klar, einfach und effizient. Power Yoga vereint Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Entspannung.